



# *X-Plain™*

## *Ataque Cardíaco*

### **Sumario**

Cada año más de un millón de americanos sufren un ataque cardíaco y si no buscan atención médica usualmente mueren.

Gracias a la tecnología médica, la mayoría de los ataques cardíacos se pueden tratar satisfactoriamente si se obtiene atención médica de inmediato.

Este programa de educación al paciente le enseñará sobre las señales y las causas de ataques cardíacos, en caso de que usted o un ser querido esté bajo riesgo. Le ayudará a prepararse para una emergencia. También se hablará sobre sugerencias para la prevención de ataques cardíacos.

#### **Señales**

La mayoría de los pacientes sienten dolor fuerte o presión durante un ataque cardíaco. Este dolor puede extenderse a los brazos, el cuello, la espalda y la mandíbula. El dolor es prolongado; dura de 30 minutos a varias horas.

El descansar no alivia el dolor. El cambiar de posición tampoco alivia el dolor.



Algunas personas sienten indigestión y náusea durante un ataque cardíaco. Esto puede ser acompañado por sudor, mareos o falta de aliento.

Algunas personas no sienten dolor en el pecho durante un ataque cardíaco. Este es el caso con los diabéticos y las personas mayores de 75 años de edad.

#### **Anatomía del corazón**

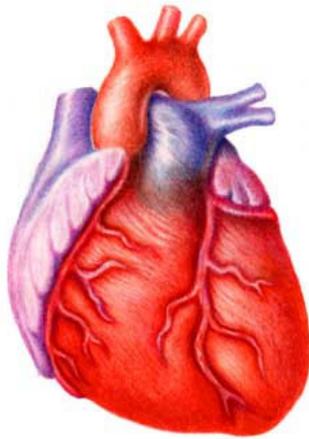
El corazón es responsable de bombear la sangre a todos los órganos del cuerpo. Es un músculo altamente especializado que debe trabajar continuamente, sin descanso ¡para toda la vida!

El corazón tiene un lado derecho y un lado izquierdo. Cada lado tiene 2 cámaras: la aurícula y el ventrículo. Hay válvulas especiales que dividen las cámaras e impiden que la sangre fluya hacia atrás.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

La sangre llena de oxígeno llega de los pulmones y entra la aurícula izquierda. Ahí se queda hasta que la válvula mitral se abre y la aurícula se contrae. Esto obliga a la sangre a que entre al ventrículo izquierdo. Luego, la sangre es bombeada al resto del cuerpo mediante la válvula aórtica al vaso sanguíneo más grande del cuerpo, la aorta.

Después de que la sangre vuelve de circular por el cuerpo, entra a la aurícula derecha. De ahí, es bombeada al ventrículo derecho mediante la válvula tricúspide y después al pulmón mediante la válvula pulmonar.



En el pulmón, la sangre se llena de oxígeno y vuelve a la aurícula izquierda, donde el ciclo entero comienza de nuevo.

El corazón necesita un suministro continuo de oxígeno y sangre para poder funcionar. La sangre rica en oxígeno se transporta al corazón mediante las arterias coronarias. Estas arterias son ramificaciones de la aorta.

El corazón se contrae automáticamente de una manera muy coordinada. Células especiales en el atrio generan la corriente eléctrica necesaria para causar que el atrio se contraiga.

La corriente eléctrica se esparce a los ventrículos mediante células especiales. Esto causa

que los ventrículos se contraigan después de que lo hace la aurícula.

### **Causas**

Material grasoso, llamado placa, puede estrechar los vasos sanguíneos del corazón. Esto se llama aterosclerosis. La enfermedad arterial coronaria se forma si los vasos sanguíneos que transportan oxígeno al corazón se tapan.

La aterosclerosis puede causar que se disminuya el flujo sanguíneo y el nivel de oxígeno que va al músculo del corazón; esto se llama isquemia. La primera señal de enfermedad arterial coronaria es un dolor del pecho llamado angina de pecho. A diferencia de un ataque cardíaco, la angina de pecho desaparece después de 10 minutos de descanso o después de tomar medicamentos especiales.

Una arteria coronaria puede bloquearse completamente por la placa o por un trombo. Un trombo, o la trombosis, es cuando la sangre se coagula en una arteria y la bloquea totalmente; esto suele ocurrir en la arterias que ya están dañadas y estrechadas por la placa.

Cuando una trombosis ocurre, la sangre deja de fluir a una parte del corazón. Sin la sangre, las células afectadas del miocardio sufrirán daño permanente; esto es lo que ocurre durante un ataque cardíaco.

### **Angina de pecho vs. ataque cardíaco**

Los signos de un ataque cardíaco son similares a los de la angina de pecho, con 3 diferencias principales:

1. El dolor es más agudo.
2. El dolor suele durar más de 5 minutos.
3. Ni la nitroglicerina ni el descanso logran aliviar el dolor.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Cuando las arterias coronarias se bloquean, se produce la angina de pecho. Si la enfermedad arterial coronaria no es controlada mediante un cambio a un estilo de vida más saludable, la obstrucción se empeorará.

Finalmente, algunas de las arterias coronarias se bloquearán completamente y causarán un ataque cardíaco.

Si usted siente dolor de pecho durante una actividad física, y el dolor cesa cuando usted descansa, lo más probable es que usted sufre de angina de pecho. Usted debe consultar al médico sobre el dolor lo más pronto posible.

Si usted toma medicamentos para tratar la angina de pecho, y ni el descanso ni los medicamentos le alivian el dolor, usted podría estar teniendo un ataque cardíaco y debería buscar ayuda de inmediato.

### Tratamiento

Durante un ataque de angina de pecho, el corazón no recibe suficiente oxígeno. Durante un ataque cardíaco, el suministro de oxígeno a una parte del corazón es completamente bloqueado. El músculo cardíaco empieza a morir al minuto. A las 6 horas, el daño al corazón es extenso.

Si se recibe tratamiento médico en la primera hora del ataque cardíaco, las posibilidades de sobrevivir y de limitar los daños al corazón son las más altas.

En el hospital o el consultorio de su médico, su médico puede hacer un electrocardiograma, o EKG, para ayudar a confirmar si usted está teniendo un ataque cardíaco o no.

Si se confirma que usted está teniendo un ataque cardíaco, el médico puede:

1. Darle medicamentos para disolver coágulos de sangre y abrir las arterias.
2. Darle medicamentos para aliviar el dolor.
3. Estabilizar su ritmo cardíaco
4. Ayudarle a respirar mejor

El médico también puede recomendar cirugía si las arterias están gravemente bloqueadas o si los medicamentos no ayudan. Durante una operación, el médico podría

1. Empujar la placa contra las paredes de las arterias
2. Extraer la placa o
3. Hacer un desvío de las arterias llenas de placa usando un vaso sanguíneo de la pierna.



Si se trata a tiempo, el corazón se curará por sí de cualquier daño menor causado por un ataque cardíaco. Si se hace un esfuerzo para vivir un estilo de vida más sana, se pueden prevenir futuros ataques cardíacos.

¡Un final feliz de un ataque cardíaco depende de que se reciba atención médica lo más pronto posible! Si es que usted tiene un ataque cardíaco, será más difícil planear qué hacer

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

mientras el ataque está sucediendo. Es mejor tener listo un plan de acción en caso de que suceda.

### **Su plan de emergencia**

En caso de que usted sienta las señales de un ataque cardíaco, usted necesita saber:

1. a QUIÉN le avisará
2. CUÁNDO irá a recibir atención médica
3. a QUÉ facilidad médica se irá y CÓMO llegará hasta allí
4. QUÉ información necesitará proveerle a su médico.

Lo primero es avisarle a alguien cómo se está sintiendo y que usted cree que posiblemente está teniendo un ataque cardíaco. En caso de que esté usted solo cuando un ataque cardíaco ocurra, decida desde ahora a quién llamará y tenga su número telefónico disponible. Esta persona podría ser un amigo o un médico.

Es una buena idea que usted comparta su condición de salud con un amigo, una pareja, un compañero de casa o un médico; esto asegurará que usted reciba ayuda cuando la necesite.

Lo segundo es decidir cuándo usted deberá buscar atención médica. Si usted ya ha visto un médico para el tratamiento de angina de pecho, el médico le dirá cuándo usted deberá llamar para conseguir ayuda. Si no ha ido al médico antes, llame para conseguir ayuda si su dolor de pecho no para 15 minutos después de descansar.

Mientras usted descansa, suelte cualquier ropa ajustada y siéntese o acuéstese en una posición que sea cómoda. Abra la ventana si usted está en un cuarto sin ventilación.

Lo tercero es decidir cómo usted buscará atención médica:

1. ¿A qué sala de emergencia irá?
2. ¿Llamará al 911 para conseguir una ambulancia o pedirá que alguien lo lleve?

Si es más rápido conducir hasta la sala de emergencia que llamar a una ambulancia, entonces usted debe pedirle a un amigo o familiar que lo lleve. Sin embargo, si su condición médica pone en peligro a su vida, y la persona que está con usted sabe cómo dar resucitación cardiopulmonar, ésta deberá llamar al 911 para conseguir una ambulancia e iniciar resucitación cardiopulmonar.

Si usted ya tiene medicamentos recetados, siga las instrucciones del médico. En caso de que usted esté tomando nitroglicerina, por lo general esto significa que usted deberá llamar para conseguir ayuda si el dolor persiste por más de 15 minutos y 3 dosis de nitroglicerina no lo ha aliviado.

En cuarto lugar, usted debe saber qué tipo de información proveer en el hospital. Esté preparado para decirle al médico de la sala de emergencia:

1. qué tipo de dolor está usted sintiendo
2. cuándo empezó
3. si el dolor ha cambiado desde que comenzó
4. qué medicamentos ha tomado usted para aliviar el dolor

Usted deberá informarle al personal de atención médica de emergencia:

1. si usted ha sufrido un ataque cardíaco en el pasado

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

2. si usted ha tenido angina de pecho en el pasado, y
3. qué medicamentos toma regularmente.



Cuando usted llegue a la sala de emergencia, asegúrese de decir, “Creo que estoy teniendo un ataque cardiaco.” Si usted no lo dice, y hay otros casos de emergencia, es posible que usted no reciba atención inmediata.

Algunas personas temen sentirse avergonzados si dicen que están sufriendo un ataque cardiaco y resulta que no. Otros tienden a negar que están teniendo un ataque cardiaco convenciéndose que sufren de indigestión o de un músculo adolorido. Un tercio de las personas que no buscan atención médica a tiempo mueren.

### **Paro cardiaco**

Un ataque cardiaco puede causar un paro cardiaco. Un paro cardiaco ocurre cuando el corazón deja de bombear sangre a los órganos del cuerpo.

A los 10 segundos de un paro cardiaco, la persona pierde el conocimiento. Si usted le sacude o le grita a esta persona, él o ella no responderá.

En cuanto el corazón deja de latir, la respiración puede parar por completo. Cuando esto sucede, la persona está teniendo un paro cardiopulmonar. ¡Sin resucitación cardiopulmonar, el paciente se muere!

No todos los ataques cardiacos causan paro cardiaco. Sin embargo, cuando ocurre un paro cardiaco la persona o personas con quien usted ha compartido su condición médica deberán llamar al 911, e inmediatamente después deberán administrarle resucitación cardiopulmonar.

### **Prevención**

Los medicamentos, los procedimientos y las cirugías no curan la enfermedad arterial coronaria. Si no se adopta un estilo de vida más saludable, la obstrucción de las arterias coronarias se empeorará hasta que ocurra un ataque cardiaco.

A continuación le damos 10 sugerencias importantes para vivir un estilo de vida más saludable que puede mejorar la salud de su corazón.

1. No fume.
2. Esté físicamente activo, bajo la supervisión de su médico.
3. Coma una dieta sana y balanceada que sea rica en fibra y baja en grasa.
4. Chequee el nivel de colesterol en su sangre. Si está alto, manténgalo bajo control.
5. Chequee su presión sanguínea regularmente.
6. Pierda peso si está sobrepeso.
7. Haga ejercicio regularmente.
8. Controle los niveles de azúcar en la sangre.
9. Duerma suficiente por las noches.
10. Controle el estrés en su vida.

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

Si usted tiene angina de pecho u otras enfermedades del corazón, hable con el médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio o programa para bajar de peso.

## Resumen

Los ataques cardiacos son comunes entre las personas con enfermedad arterial coronaria. Si no se trata a tiempo, podría ser fatal.

Hay mucho que usted puede hacer para prevenir un ataque cardiaco, incluyendo el hacer cambios en su estilo de vida con hábitos más saludables.

Si usted sufre enfermedad arterial coronaria, sus posibilidades de sobrevivir un ataque cardiaco son mucho más altas si usted tiene un plan de acción. Este plan conlleva el determinar a quién deberá avisar, cuándo debe buscar ayuda médica, cómo llegará hasta el hospital, y qué decirles a los profesionales de la salud en la sala de emergencia.



Hay tecnología médica disponible para ayudar a su corazón a que se recupere. ¡Sin embargo, la recuperación depende de buscar ayuda lo más pronto posible!

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.